

Дата	№ п/п	Упражнение/задание	Количество повторений/ подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
3/26/2020	ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ			
четверг	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ			
Дата	№ п/п	Упражнение/задание	количество повторений/ подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
3/27/2020	1	Легкоатлетический кросс.	40 мин.	Самостоятельная тренировка проводится на школьной (дворовой) спортивной площадке.
пятница	2	Разминка - ОРУ.	10 мин.	Применяем все используемые упражнения на разминках.
	3	Работа на технику владения хоккейной клюшкой с пластмассовой шайбой или мячом.	30 мин.	Выполняем все освоенные на бросковых тренировках упражнения + обучающее видео в группе.
	4	Легкая пробежка	10 мин.	Темп средний, без ускорений.
Дата	№ п/п	Упражнение/задание	количество повторений/ подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
3/28/2020	1	Разминка - прыжки на скакалке.	15 мин.	Различные способы прыжков (видео в группе). Не менее 500 прыжков.
суббота	2	Разминка - ОРУ.	10 мин.	Применяем все используемые ОР упражнения на разминках.
	<i>Круговая тренировка: п.3- 7 поочередно, пауза отдыха между упражнениями 1 мин./ 3 круга - пауза отдыха между кругами 3 мин. - прием воды.</i>			
	3	Отжимания.	3 подхода по 30 раз	Отжимания - упор рукоя с спиной с опорой на стул - спина и ноги прямые.
	4	Приседания в полуприсед с приставным шагом вправо-влево.	3 подхода по 30 раз	Шаг делаем шире с полуприседом на одну (дальнюю) ногу.
	5	Подъем прямых ног из положения лежа \упор сзади на локтях.	3 подхода по 30 раз	Ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за голову в замок.
	6	Подъем ног и фиксация спины из положения лежа на столе грудью, ноги опущены к полу .	3 подхода по 30 раз	Руками держимся по бокам за стол, ноги вытянуты напряжены, фиксация спины 3 сек.
	7	Упор-присед, упор-лежа из положения упор руками за спиной.	3 подхода по 30 раз	Темп максимальный, спина прямая - не прогибаемся.
	8	Прыжки на скакалке.	5 мин.	Различные способы прыжков (видео в группе).
	9	Упражнения на растяжку.	15 мин.	Применяем все упражнения на растяжку, которые освоили на тренировках.+ материалы в группе.
	10	Работа с флорбольными клюшкой и мячом.	20 мин.	Легкие свободные руки, контроль мяча - круговые движения, 8-ки, подъем мяча на крюк, подбрасывание мяча на крюке.
Дата	№ п/п	Упражнение/задание	количество повторений/ подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
3/29/2020	1	Легкая пробежка	5 мин.	Темп средний, без ускорений.
воскресенье	2	Разминка - ОРУ.	10 мин.	Применяем все используемые ОР упражнения на разминках.
	3	Катание на роликах.	40 мин.	Самостоятельная тренировка проводится на школьной (дворовой) спортивной площадке. Используем все упражнения на катание, освоенные на тренировках.
	4	Работа на технику владения хоккейной клюшкой с пластмассовой шайбой или мячом.	30 мин.	Выполняем все освоенные на бросковых тренировках упражнения + обучающее видео в группе.
	5	Легкая пробежка	10 мин.	Темп средний, без ускорений.
Дата	№ п/п	Упражнение/задание	количество повторений/ подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
3/30/2020	1	Разминка - прыжки на скакалке.	15 мин.	Различные способы прыжков (видео в группе). Не менее 500 прыжков.
понедельник	2	Разминка - ОРУ.	10 мин.	Применяем все используемые ОР упражнения на разминках.
	<i>Круговая тренировка: п.3- 7 поочередно, пауза отдыха между упражнениями 1 мин./ 3 круга - пауза отдыха между кругами 3 мин. - прием воды.</i>			
	3	Отжимания	3 подхода по 30 раз	Отжимания выполняем различными способами - упор лежа руки перед грудью.
	4	Приседания в полуприсед с макс выпрыгиванием и возвратом в полуприсед.	3 подхода по 30 раз	Низкая стойка хоккеиста, выпрыгивание с полным выпрямлением корпуса руки вверх.
	5	Подъем туловища из положения лежа.	3 подхода по 30 раз	Ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за голову в замок.
	6	Фиксация спины из положения лежа на спине.	3 подхода по 30 раз	Ноги и руки вытянуты напряжены, фиксация 5 сек.
	7	Упор-присед, упор-лежа руки перед грудью.	3 подхода по 30 раз	Темп максимальный, спина прямая - не прогибаемся.

	8	Прыжки на скакалке.	5 мин.	Различные способы прыжков (видео в группе).
	9	Упражнения на растяжку.	15 мин.	Применяем все упражнения на растяжку, которые освоили на тренировках.+ материалы в группе.
	10	Работа с флорбольшими клюшкой и мячом.	20 мин.	Легкие свободные руки, контроль мяча - круговые движения, 8-ки, подъем мяча на крюк, подбрасывание мяча на крюке.
Дата	№ п/п	Упражнение/задание	Количество повторений/подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
3/31/2020	1	Легкая пробежка	5 мин.	Темп средний,без ускорений.
вторник	2	Разминка - ОРУ.	10 мин.	Применяем все используемые ОР упражнения на разминках.
		<i>Самостоятельная тренировка проводится на школьной (дворовой) спортплощадке. Упражнения на быстроту - расстояние 10 м. Пауза между упражнениями 1 мин. - прием воды.</i>		
	3	Короткие рывки - ускорения.	5 ускорений.	Ударные стартовые шаги, пересекаем линию финиша с макс. ускорением.
	4	Прыжки в длину с места вперед толчком 2мя ногами.	5 раз по 10 метров	Максимальное выпрыгивание вперед, как при сдаче тестов. Четкая фиксация ног и положения тела при приземлении - низкая стойка хоккеиста.
	5	Имитация бега на коньках.	5 раз по 10 метров	Максимальное выпрыгивание в сторону. Четкая фиксация ног, рук и положения тела при приземлении - низкая стойка хоккеиста.
	6	Широкие приставные шаги в низкой стойке хоккеиста.	3 раза по 10 метров / правым и левым плечом вперед	Темп медленный, широкий выпад. Четкая фиксация ног, рук и положения тела при приземлении - низкая стойка хоккеиста.
	7	Выпрыгивания из полуприседа с макс выпрыгиванием вверх/вперед и возвратом в полуприсед.	5 раз по 10 метров	Низкая стойка хоккеиста, выпрыгивание с полным выпрямлением корпуса руки вверх.
	8	Легкая пробежка	5 мин.	Темп средний,без ускорений.
	9	Работа на технику владения хоккейной клюшкой с пластмассовой шайбой или мячом.	30 мин.	Выполняем все освоенные на бросковых тренировках упражнения + обучающее видео в группе.
	10	Легкая пробежка	5 мин.	Темп средний,без ускорений.
Дата	№ п/п	Упражнение/задание	Количество повторений/подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
4/1/2020	1	Разминка - прыжки на скакалке.	15 мин.	Различные способы прыжков (видео в группе). Не менее 500 прыжков.
среда	2	Разминка - ОРУ.	10 мин.	Применяем все используемые ОР упражнения на разминках.
		<i>Круговая тренировка: п.3- 7 поочередно, пауза отдыха между упражнениями 1 мин./ 3 круга - пауза отдыха между кругами 3 мин. - прием воды.</i>		
	3	Отжимания	3 подхода по 30 раз	Отжимания выполняем различными способами - упор лежа руки перед грудью.
	4	Приседания в полуприсед с макс выпрыгиванием и возвратом в полуприсед.	3 подхода по 30 раз	Низкая стойка хоккеиста, выпрыгивание с полным выпрямлением корпуса руки вверх.
	5	Подъем туловища из положения лежа.	3 подхода по 30 раз	Ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за голову в замок.
	6	Фиксация спины из положения лежа на спине.	3 подхода по 30 раз	Ноги и руки вытянуты напряжены, фиксация 5 сек.
	7	Упор-присед, упор-лежа руки перед грудью.	3 подхода по 30 раз	Темп максимальный, спина прямая - не прогибаемся.
	8	Прыжки на скакалке.	5 мин.	Различные способы прыжков (видео в группе).
	9	Упражнения на растяжку.	15 мин.	Применяем все упражнения на растяжку, которые освоили на тренировках.+ материалы в группе.
	10	Работа с флорбольшими клюшкой и мячом.	20 мин.	Легкие свободные руки, контроль мяча - круговые движения, 8-ки, подъем мяча на крюк, подбрасывание мяча на крюке.

Дата	№ п/п	Упражнение/задание	Количество повторов/ подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
4/2/2020	ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ			
четверг	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ			
	6	Фиксация спины из положения лежа на спине.	3 подхода по 30 раз	Ноги и руки вытянуты напряжены, фиксация 5 сек.
	7	Упор-присед, упор-лежа руки перед грудью.	3 подхода по 30 раз	Темп максимальный, спина прямая - не прогибаемся.
	8	Прыжки на скакалке.	5 мин.	Различные способы прыжков (видео в группе).
	9	Упражнения на растяжку.	15 мин.	Применяем все упражнения на растяжку, которые освоили на тренировках.+ материалы в группе.
	10	Работа с флорбольными клюшкой и мячом.	20 мин.	Легкие свободные руки, контроль мяча - круговые движения, 8-ки, подъем мяча на крюк, подбрасывание мяча на крюке.
Дата	№ п/п	Упражнение/задание	Количество повторов/ подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
4/2/2020	ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ			
четверг	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ			
Дата	№ п/п	Упражнение/задание	Количество повторов/ подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
4/3/2020	1	Разминка - прыжки на скакалке.	15 мин.	Различные способы прыжков (видео в группе). Не менее 500 прыжков.
пятница	2	Разминка - ОРУ.	10 мин.	Применяем все используемые ОР упражнения на разминках.
		<i>Круговая тренировка на статику: п.3- 7 поочередно, пауза отдыха между упражнениями 1 мин./ 3 круга - пауза отдыха между кругами 3 мин. - прием воды.</i>		
	3	"Стульчик"	2 мин.	Спина прижата к стенке, ноги согнуты в коленях 90 гр., руки на уровне плеч выпрямлены напряжены перед собой.
	4	"Планка" руки перед грудью.	2 мин.	Руки перед грудью выпрямлены в упоре лежа, спина и ноги напряжены - не прогибаемся.
	5	Баланс на одной ноге - одна нога в полуприседе, вторая нога рядом в согнутом состоянии, руки в стороны.	2 мин.	Поочередно меняем ногу - на каждую ногу по 2 минуты.
	6	"Планка" упор на локте одной руки - одним боком, нога вверх. Меняем локти.	1 мин.	Рука в упоре на локте лежа левый локоть \правая нога вверх и наоборот, спина и ноги напряжены - не прогибаемся.
	7	Стойка спиной к стене на носках - руки вперед перед собой.	2 мин.	Спина прижата к стенке, ноги на носочках прямые напряжены, руки на уровне плеч выпрямлены напряжены перед собой.
	8	Прыжки на скакалке.	5 мин.	Различные способы прыжков (видео в группе).
	9	Упражнения на растяжку.	15 мин.	Применяем все упражнения на растяжку, которые освоили на тренировках.+ материалы в группе.
	10	Работа с флорбольными клюшкой и мячом.	20 мин.	Легкие свободные руки, контроль мяча - круговые движения, 8-ки, подъем мяча на крюк, подбрасывание мяча на крюке.
Дата	№ п/п	Упражнение/задание	Количество повторов/ подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
4/4/2020	1	Легкоатлетический кросс.	40 мин.	Самостоятельная тренировка проводится на школьной (дворовой) спортплощадке.
суббота	2	Разминка - ОРУ.	10 мин.	Применяем все используемые упражнения на разминках.
	3	Работа на технику владения хоккейной клюшкой с пластмассовой шайбой или мячом.	30 мин.	Выполняем все освоенные на бросковых тренировках упражнения + обучающее видео в группе.
	4	Легкая пробежка	10 мин.	Темп средний, без ускорений.

Дата	№ п/п	Упражнение/задание	Количество повторений/ подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
4/5/2020	1	Разминка - прыжки на скакалке.	15 мин.	Различные способы прыжков (видео в группе). Не менее 500 прыжков.
воскресенье	2	Разминка - ОРУ.	10 мин.	Применяем все используемые ОР упражнения на разминках.
		<i>Круговая тренировка: п.3- 7 поочередно, пауза отдыха между упражнениями 1 мин./ 3 круга - пауза отдыха между кругами 3 мин. - прием воды.</i>		
	3	Отжимания	3 подхода по 30 раз	Отжимания выполняем различными способами - упор лежа руки перед грудью.
	4	Приседания в полуприсед с макс выпрыгиванием и возвратом в полуприсед.	3 подхода по 30 раз	Низкая стойка хоккеиста, выпрыгивание с полным выпрямлением корпуса руки вверх.
	5	Подъем туловища из положения лежа.	3 подхода по 30 раз	Ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за голову в замок.
	6	Фиксация спины из положения лежа на спине.	3 подхода по 30 раз	Ноги и руки вытянуты напряжены, фиксация 5 сек.
	7	Упор-присед, упор-лежа руки перед грудью.	3 подхода по 30 раз	Темп максимальный, спина прямая - не прогибаемся.
	8	Прыжки на скакалке.	5 мин.	Различные способы прыжков (видео в группе).
	9	Упражнения на растяжку.	15 мин.	Применяем все упражнения на растяжку, которые освоили на тренировках.+ материалы в группе.
	10	Работа с флорбольными клюшкой и мячом.	20 мин.	Легкие свободные руки, контроль мяча - круговые движения, 8-ки, подъем мяча на крюк, подбрасывание мяча на крюке.
Дата	№ п/п	Упражнение/задание	Количество повторений/ подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
4/6/2020	1	Легкая пробежка	5 мин.	Темп средний,без ускорений.
понедельник	2	Разминка - ОРУ.	10 мин.	Применяем все используемые ОР упражнения на разминках.
		<i>Самостоятельная тренировка проводится на школьной (оборотной) спортплощадке. Упражнения на быстроту - расстояние 10 м. Пауза между упражнениями 1 мин. - прием воды.</i>		
	3	Короткие рывки - ускорения.	5 ускорений.	Ударные стартовые шаги, пересекаем линию финиша с макс. ускорением.
	4	Прыжки в длину с места вперед толчком 2мя ногами.	5 раз по 10 метров	Максимальное выпрыгивание вперед, как при сдаче тестов. Четкая фиксация ног и положения тела при приземлении - низкая стойка хоккеиста.
	5	Имитация бега на коньках.	5 раз по 10 метров	Максимальное выпрыгивание в сторону. Четкая фиксация ног, рук и положения тела при приземлении - низкая стойка хоккеиста.
	6	Широкие приставные шаги в низкой стойке хоккеиста.	3 раза по 10 метров / правым и левым плечом вперед	Темп медленный, широкий выпад. Четкая фиксация ног, рук и положения тела при приземлении - низкая стойка хоккеиста.
	7	Выпрыгивания из полуприседа с макс выпрыгиванием вверх/вперед и возвратом в полуприсед.	5 раз по 10 метров	Низкая стойка хоккеиста, выпрыгивание с полным выпрямлением корпуса руки вверх.
	8	Легкая пробежка	5 мин.	Темп средний,без ускорений.
	9	Работа на технику владения хоккейной клюшкой с пластмассовой шайбой или мячом.	30 мин.	Выполняем все освоенные на бросковых тренировках упражнения + обучающее видео в группе.
	10	Легкая пробежка	5 мин.	Темп средний,без ускорений.
Дата	№ п/п	Упражнение/задание	Количество повторений/ подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
4/7/2020	1	Разминка - прыжки на скакалке.	15 мин.	Различные способы прыжков (видео в группе). Не менее 500 прыжков.
вторник	2	Разминка - ОРУ.	10 мин.	Применяем все используемые ОР упражнения на разминках.
		<i>Круговая тренировка: п.3- 7 поочередно, пауза отдыха между упражнениями 1 мин./ 3 круга - пауза отдыха между кругами 3 мин. - прием воды.</i>		

	3	Отжимания	3 подхода по 30 раз	Отжимания выполняем различными способами - упор лежа руки перед грудью.
	4	Приседания в полуприсед с макс выпрыгиванием и возвратом в полуприсед.	3 подхода по 30 раз	Низкая стойка хоккеиста, выпрыгивание с полным выпрямлением корпуса руки вверх.
	5	Подъем туловища из положения лежа.	3 подхода по 30 раз	Ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за голову в замок.
	6	Фиксация спины из положения лежа на спине.	3 подхода по 30 раз	Ноги и руки вытянуты напряжены, фиксация 5 сек.
	7	Упор-присед, упор-лежа руки перед грудью.	3 подхода по 30 раз	Темп максимальный, спина прямая - не прогибаемся.
	8	Прыжки на скакалке.	5 мин.	Различные способы прыжков (видео в группе).
	9	Упражнения на растяжку.	15 мин.	Применяем все упражнения на растяжку, которые освоили на тренировках.+ материалы в группе.
	10	Работа с флорбольными клюшкой и мячом.	20 мин.	Легкие свободные руки, контроль мяча - круговые движения, 8-ки, подъем мяча на крюк, подбрасывание мяча на крюке.
Дата	№ п/п	Упражнение/задание	Количество повторений/подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
4/8/2020	1	Катание на велосипеде с разбивкой по темпу движения.	55 мин.	Самостоятельная тренировка проводится на школьной (дворовой) спортплощадке.
среда	2	Катание на велосипеде - темп спокойный .	3 мин.	Восстанавливаем дыхание после ускорений
	3	Катание на велосипеде - максимальное ускорение .	1 мин.	Ускорение максимальное.
	4	Легкая пробежка	5 мин.	Темп средний,без ускорений.
	5	Работа на технику владения хоккейной клюшкой с пластмассовой шайбой или мячом.	30 мин.	Выполняем все освоенные на бросковых тренировках упражнения + обучающее видео в группе.
	6	Катание на велосипеде - темп спокойный .	15 мин.	Восстанавливаем дыхание после ускорений
Дата	№ п/п	Упражнение/задание	Количество повторений/подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
4/9/2020	ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ			
четверг	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ			
Дата	№ п/п	Упражнение/задание	Количество повторений/подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
4/10/2020	1	Легкоатлетический кросс.	40 мин.	Самостоятельная тренировка проводится на школьной (дворовой) спортплощадке.
пятница	2	Разминка - ОРУ.	10 мин.	Применяем все используемые упражнения на разминках.
	3	Работа на технику владения хоккейной клюшкой с пластмассовой шайбой или мячом.	30 мин.	Выполняем все освоенные на бросковых тренировках упражнения + обучающее видео в группе.
	4	Легкая пробежка	10 мин.	Темп средний,без ускорений.
Дата	№ п/п	Упражнение/задание	Количество повторений/подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
4/11/2020	1	Разминка - прыжки на скакалке.	15 мин.	Различные способы прыжков (видео в группе).
суббота	2	Разминка - ОРУ.	10 мин.	Применяем все используемые ОР упражнения на разминках.
	<i>Круговая тренировка: п.3- 7 поочередно, пауза отдыха между упражнениями 1 мин./ 3 круга - пауза отдыха между кругами 3 мин. - прием воды.</i>			
	3	Отжимания	3 подхода по 30 раз	Отжимания выполняем различными способами - упор лежа руки перед грудью.

	4	Приседания в глубокий присед.	3 подхода по 30 раз	Ноги на ширине плеч, не отрываем пятки от пола.
	5	Подъем туловища из положения лежа.	3 подхода по 30 раз	Ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за голову в замок.
	6	Фиксация спины из положения лежа на спине.	3 подхода по 30 раз	Ноги и руки вытянуты напряжены, фиксация 5 сек.
	7	Упор-присед, упор-лежа руки перед грудью.	3 подхода по 30 раз	Темп максимальный, спина прямая - не прогибаемся.
	8	Прыжки на скакалке.	5 мин.	Различные способы прыжков (видео в группе).
	9	Упражнения на растяжку.	15 мин.	Применяем все упражнения на растяжку, которые освоили на тренировках.+ материалы в группе.
	10	Работа с флорбольшными клюшкой и мячом.	20 мин.	Легкие свободные руки, контроль мяча - круговые движения, 8-ки, подъем мяча на крюк, подбрасывание мяча на крюке.
Дата	№ п/п	Упражнение/задание	Количество повторений/подходов/ длительность выполнения	Дополнительные рекомендации к выполнению
4/12/2020	1	Легкая пробежка	5 мин.	Темп средний, без ускорений.
воскресенье	2	Разминка - ОРУ.	10 мин.	Применяем все используемые ОР упражнения на разминках.
	3	Катание на роликах.	40 мин.	Самостоятельная тренировка проводится на школьной (дворовой) спортплощадке. Используем все упражнения на катание, освоенные на тренировках.
	4	Работа на технику владения хоккейной клюшкой с пластмассовой шайбой или мячом.	30 мин.	Выполняем все освоенные на бросковых тренировках упражнения + обучающее видео в группе.
	5	Легкая пробежка	10 мин.	Темп средний, без ускорений.
	4	Приседания в глубокий присед.	3 подхода по 30 раз	Ноги на ширине плеч, не отрываем пятки от пола.
	5	Подъем туловища из положения лежа.	3 подхода по 30 раз	Ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за голову в замок.
	6	Фиксация спины из положения лежа на спине.	3 подхода по 30 раз	Ноги и руки вытянуты напряжены, фиксация 5 сек.
	7	Упор-присед, упор-лежа руки перед грудью.	3 подхода по 30 раз	Темп максимальный, спина прямая - не прогибаемся.
	8	Прыжки на скакалке.	5 мин.	Различные способы прыжков (видео в группе).
	9	Упражнения на растяжку.	15 мин.	Применяем все упражнения на растяжку, которые освоили на тренировках.+ материалы в группе.
	10	Работа с флорбольшными клюшкой и мячом.	20 мин.	Легкие свободные руки, контроль мяча - круговые движения, 8-ки, подъем мяча на крюк, подбрасывание мяча на крюке.